

# NIVEAU VIOLET

## OBJECTIF : SE PRÉPARER À RETOURNER

### SITUATION 1 : DOS AU BUT



Un joueur engage en faisant rouler la balle. Il vise entre les jambes de son partenaire, placé de dos près du filet, appuis écartés. Dès qu'il voit passer la balle entre ses jambes (ou sur le côté), celui-ci doit l'arrêter avec la raquette avant qu'elle ne franchisse la ligne de couloir.

#### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

**+ facile / + difficile :** moduler la position des joueurs.

**+ difficile :** faire engager la balle par-dessus le joueur (lob), à la main si nécessaire.

### SITUATION 2 : DANS LA LUCARNE



Le serveur cherche à marquer un but après rebond à un « gardien-relanceur » placé juste devant le filet. Pour que le but soit valide, la balle doit passer la ligne de but au-dessus du filet.

#### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

**+ facile / + difficile :** moduler la position du serveur et/ou la largeur du but.

**+ facile :** le serveur lance à la main.

**+ difficile :** le relanceur doit arrêter la balle en tenant sa raquette à 2 mains.

### SITUATION 3 : AU FOND DES FILETS



Le relanceur se place sur la ligne de fond (ligne de double) et doit arrêter ou renvoyer le service en avant de la ligne du but qui se trouve devant lui, sur la ligne de simple.

#### POINTS CLÉS :

- avancer vers la balle
- orientation du buste

**+ facile :** réduire la dimension du but.

**+ difficile :** avancer le joueur qui sert.



Attitude d'attention main libre au cœur de la raquette

Orientation du buste

# NIVEAU ROUGE

**OBJECTIF : PRENDRE L'INFORMATION LE PLUS TÔT POSSIBLE  
SUR LA BALLE REÇUE**

## SITUATION 1 : L'ANNONCE AU RETOUR



Du côté du relanceur, partager le carré de service en deux (différencier les 2 zones par des couleurs). Le relanceur annonce le plus tôt possible la zone dans laquelle la balle va rebondir.

### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- différencier les prises de coup droit et de revers
- orientation précoce des épaules

**+ facile / + difficile :** faire varier la position du serveur / fixer des zones pour le retour plus ou moins larges.

## SITUATION 2 : LE RETOUR ALTERNÉ



Le serveur sert au centre (zone délimitée), le relanceur alterne un retour coup droit et un retour revers.

### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique
- allègement à la frappe adverse
- orientation précoce des épaules
- différencier les prises de coup droit et de revers

**+ facile / + difficile :** varier la position du serveur.

**+ difficile :** imposer une zone de départ au retourneur / préciser une zone pour le retour.

## SITUATION 3 : LE RETOUR DE VOLÉE



Le serveur sert pour atteindre une zone délimitée, le relanceur doit retourner les balles avant le rebond.

**+ facile :** réduire la zone de service / réduire la vitesse du service (balle violette, etc.).

**+ difficile :** augmenter la zone de service / préciser des zones de retour.

### POINTS CLÉS :

- réactivité
- attitude d'attention dynamique
- allègement à la frappe adverse



Orientation précoce des épaules



Attitude d'attention dynamique



Allègement à la frappe adverse

# NIVEAU ORANGE



**OBJECTIF :** PRENDRE L'AVANTAGE SUR 2<sup>e</sup> BALLE : S'AVANCER, JOUER OÙ L'ADVERSAIRE N'EST PAS, UTILISER SON COUP FORT, ACCÉLÉRER

## SITUATION 1 : RETOUR SUR CIBLES



### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- jouer la balle montante
- adapter l'amplitude de préparation à la vitesse du service

**+ facile :** agrandir les cibles / annoncer la zone du service / servir plusieurs fois de suite sur la même zone.

**+ difficile :** imposer la cible au retour en fonction du service / augmenter la régularité, la précision et la vitesse (zone du 2<sup>e</sup> rebond) / avancer le relanceur.

Répétitions de 2<sup>es</sup> services et de retours.  
Le relanceur vise des cibles différentes.

## SITUATION 2 : RETOUR DÉCALÉ



### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- jeu de jambes de décalage
- ne pas se décaler exagérément dans la diagonale des avantages

**+ facile :** servir plus au centre.

**+ difficile :** avancer le serveur / possibilité pour le serveur de servir plein coup droit / imposer une zone de départ au relanceur (plus en avant, plus à droite).

Le serveur vise la zone revers, retour en décalage coup droit le plus souvent possible.

## SITUATION 3 : BONUS RETOUR

Match où le serveur n'a qu'une seule balle de service. Le relanceur bénéficie d'un bonus (2 points, gain du jeu, etc.) à chaque retour gagnant.

### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- jouer la balle montante

**+ facile / + difficile :** varier la zone de départ du relanceur.

**+ facile :** le serveur annonce la zone de service / attribuer le bonus si le relanceur fait le point en deux frappes (retour + 1).

**+ difficile :** inciter à monter à contretemps après le retour.



Attitude d'attention  
épaules et bras relâchés



Allègement  
à la frappe adverse

# NIVEAU ORANGE



**OBJECTIF : NEUTRALISER SUR 1<sup>re</sup> BALLE : JOUER UNE ZONE CENTRALE, JOUER LONG, JOUER SUR LE POINT FAIBLE DE L'ADVERSAIRE**

## SITUATION 1 : RETOUR AU CENTRE



### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés
- ancrage
- traversée de balle



Attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés

Effectuer des répétitions de retours sur 1<sup>res</sup> balles longues en visant une zone longue au centre.

**+ facile :** le serveur annonce la zone qu'il vise / séries de services identiques.

**+ difficile :** avancer le serveur / augmenter la vitesse du retour.

## SITUATION 2 : FAIRE JOUER

Match où le serveur a 3 balles de service et un nombre de frappes limité pour finir le point. Au-delà, le point est pour le relanceur.

**+ facile / + difficile :** faire varier le nombre de frappes pour le serveur.

**+ difficile :** avancer le serveur.

### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention dynamique avec épaules et bras relâchés

## SITUATION 3 : LE RETOUR BLOQUÉ



Série de service sur une zone centrale. Le relanceur est placé en position avancée et vise la cible.

### POINTS CLÉS :

- se dégager pour se mettre à distance
- appuis ouverts ou semi-ouverts
- préparation réduite

**+ facile / + difficile :** moduler les positions du serveur et du relanceur / moduler la dimension de la zone centrale.

## SITUATION 4 : LE RETOUR DE VOLÉE



Le relanceur doit relancer le service de volée.

### POINTS CLÉS :

- attitude d'attention plus fléchie sur les jambes et raquette plus en avant
- concentration, vigilance
- mise en action rapide

**+ facile :** imposer une zone au serveur / ne servir que des 2<sup>es</sup> balles / servir avec des balles rouges.

**+ difficile :** ne servir que des 1<sup>res</sup> balles.

# NIVEAU VERT



## OBJECTIF : SE POSITIONNER SUR 1<sup>re</sup> ET 2<sup>e</sup> BALLE ET DÉVELOPPER DES INTENTIONS DE JEU

### SITUATION 1 : LE RETOUR PROGRAMMÉ

Séries de retours sur 2<sup>e</sup> balle. Le relanceur doit annoncer son intention de jeu avant le service.

**+ facile :** définir la zone de service.

**+ difficile :** avancer le serveur / même exercice sur 1<sup>re</sup> balle.

#### POINTS CLÉS :

- adopter une position plus ou moins avancée en relation avec son intention
- frappe en avançant
- couper les trajectoires



Frappe en avançant



Amplitude réduite en retour sur 1<sup>re</sup> balle

### SITUATION 2 : À L'AISE OU PAS ?



Séries de retours en 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> balle. Le relanceur teste différentes zones de départ au retour. Il joue la zone centrale sur 1<sup>re</sup> et cherche le retour offensif sur 2<sup>e</sup>.

#### POINTS CLÉS :

- adaptation des appuis à la frappe en fonction du service reçu
- amplitude et rythme de préparation selon le service reçu

**+ facile / + difficile :** moduler la position du serveur et les zones de départ au retour.

### SITUATION 3 : LE BON CHOIX

Sur des séries variées de 1<sup>res</sup> puis de 2<sup>es</sup> balles, le relanceur doit effectuer un choix (moment de prise de balle, zone jouée, vitesse, effet) et le justifier auprès de l'enseignant. Dans un second temps, les points sont joués pour vérifier la pertinence des choix.

**+ facile :** séries de services sans variation, services annoncés à l'avance.

#### POINTS CLÉS :

- concentration et rapidité de la prise de décision
- adaptation des appuis à la frappe en fonction du service reçu
- amplitude et rythme de préparation selon le service reçu



Appuis ouverts en retour sur 1<sup>re</sup> en coup droit

Appuis ouverts en retour sur 1<sup>re</sup> en revers

Retour de défense à une main

# NIVEAU VERT



## OBJECTIF : PRENDRE L'AVANTAGE SUR 2<sup>e</sup> BALLE ET SE REPLACER EN CONSÉQUENCE APRÈS LA FRAPPE

### SITUATION 1 : LE RETOUR OFFENSIF

Match où le serveur n'a qu'une seule balle de service. Le relanceur a 3 frappes (retour compris) pour gagner le point.

**+ facile :** imposer une zone de service.

**+ facile / + difficile :** moduler le nombre de frappes pour gagner le point.

#### POINTS CLÉS :

- frappe en avançant
- inciter au coup droit de décalage
- varier en utilisant l'amortie

### SITUATION 2 : LE RETOUR-VOLÉE

Match avec bonus si retour-volée.

**+ facile :** une seule balle de service, service annoncé.

**+ difficile :** imposer des zones de retour.

#### POINTS CLÉS :

- frappe en avançant
- inciter au coup droit de décalage et à la montée à contretemps

### SITUATION 3 : MON RETOUR PRÉFÉRÉ

Service extérieur dans la diagonale des avantages (2<sup>e</sup> balle). En fonction de ses préférences, le relanceur opte pour un décalage en coup droit ou un revers long de ligne avec prise de balle tôt.

**+ difficile :** avancer le serveur / 2 balles de service. Imposer le retour.

#### POINTS CLÉS :

- couper la trajectoire si retour en revers
- jeu de jambes de décalage si retour en coup droit



Frappe en avançant



Frappe en avançant